

回数

10回 × 3セット

①痛みのない範囲で行う。②腰を丸めないように注意する。

STEP 1



両足を肩幅よりも開く

STEP 2



膝・股関節を45度程度曲げる

STEP 3



元の姿勢に戻る

OK

NG

注意点



爪先よりも膝を前に出さないように注意する

広背筋ストレッチ（座位）

回数

10秒 × 3セット

痛みのない範囲で行いましょう。

STEP 1

手を繋ぐ



両手を頭の上で組みましょう。

STEP 2

傾ける



体を真横に傾け、背中・脇腹を伸ばしましょう。数秒間姿勢を保持しましょう。

STEP 3

もどす



ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

OK

NG

注意点



傾ける方向と反対側へ重心を移動させましょう。

回数 10秒 × 3セット 痛みのない範囲で実施しましょう。

STEP 1



手を繋ぐ

両手を背中の後方につなぎましょう。

STEP 2



胸を出す

両ひじを伸ばし、胸を前方へ突き出しましょう。

STEP 3



元の姿勢に戻ります。

STEP 4



胸を出す

繰り返し実施しましょう。

ハムストリングスストレッチ（座位）

回数 10秒 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP 1



前に出す

椅子に座り、片脚を前に出しましょう。

STEP 2



傾ける

上体を真っ直ぐし、体を前へ倒しましょう。太ももの後ろが伸びた状態を維持します。

STEP 3



もどす

元の姿勢に戻りましょう。

OK



NG



注意点

丸めずに

腰を丸めないように注意しましょう。

回数 10秒 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP 1



椅子に腰掛け、片足を反対側の膝にのせましょう。

STEP 2



上体を伸ばしたまま骨盤を前方へ倒しましょう。お尻が伸びた状態を数秒間保持しましょう。

STEP 3



元の姿勢に戻りましょう。

OK

NG

注意点



背中が丸まらないように注意しましょう。

両脚ヒールレイズ（膝関節伸展位）

回数 10回 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP 1



両足を肩幅よりも開きましょう。

STEP 2



踵をできる限り高くあげましょう。

STEP 3



ゆっくりと下ろしましょう。

OK

NG

注意点



踵は真っ直ぐあげる事を意識しましょう。

回数 10回 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP 1

片足で立つ



段差の端で片脚立ちとなります。

STEP 2

ひらく



股関節を斜め後ろに開きましょう。

STEP 3

とじる



ゆっくりと元の位置に戻しましょう。

OK

NG

注意点

傾けない



体を傾けないように注意しましょう。

股関節屈曲運動

回数 10回 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP 1



姿勢を正し椅子に座る

STEP 2

足をあげる



足を真っ直ぐ上げる

STEP 3



その後、ゆっくり下ろす

OK

NG

注意点

丸めずに

腰が丸くならないように注意する



回数

10秒 × 3セット

転倒をしないように注意しましょう。

STEP
1



片方のつま先ともう一方の踵をつけながら歩きましょう。

STEP
2



反対側も同様に足を出します。

STEP
3



繰り返し足を出しましょう。

片手前方リーチ (立位)

回数

5回 × 3セット

転倒に注意して行ないましょう。

STEP
1



立った状態で手を水平まで挙げましょう。

STEP
2



手を前方へ伸ばしましょう。

STEP
3



元の姿勢に戻りましょう。

OK



注意点

NG



腰を丸めない様に注意しましょう。